



7月の予定献立表



令和7年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	いろどりピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	こめ パター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	655	19.1
		ポテトサラダのつつみあげ		じゃがいも あぶら マヨネーズ はるまきかわ こむぎこ	たまねぎ コーン		
		モロヘイヤのカレースープ	ベーコン	オリーブゆ	にんにく たまねぎ トマト モロヘイヤ		
2	水	みそつけめん	ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん メンマ もやし コーン にら ねぎ	567	22.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいずとさつまいものカリカリあげ	だいず じゃこ	でんぶん さつまいも あぶら しるごま さとう			
3	木	なつのピザトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	しよくパン あぶら	にんにく たまねぎ なす ピーマン トマト	606	22.7
		やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ		
		しらたまサイダーポンチ		しらたま さとう	みかんかん バインかん		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		592	23.1
		タッカルビ	とりにく	あぶら トッポギ さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にら はくさいキムチ		
		とうふとおおなのスープ	とりにく とうふ		しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ		
		7がつうまれたんじょうびおいおいケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー パター さとう			
7	月	さけのまぜずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ のり	こめ さとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん	580	23.9
		そうめんじる	とりにく かまぼこ とうふ	そうめん	にんじん オクラ ねぎ		
		たなばたゼリー	こなかてん カルビス	さとう	りんごジュース ぶどうジュース ナタデココ		
8	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあおりのあげ	ぎゅうにゅう とりにく あおりの	こめ でんぶん あぶら	にんにく しょうが	594	24.3
		もやしのうめしょうゆあえ		さとう	もやし きゅうり うめ		
		とうふとだいこんのみそしる	とうふ		だいこん こまつな		
9	水	なすとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	スパゲティ オリーブゆ さとう はちみつ あぶら	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム なす バジル	557	20.5
		やさいのピクルス		さとう	だいこん きゅうり にんじん		
		ピーチヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ももかん		
10	木	こめこいりパン ぎゅうにゅう ホキのバリバリやき	ぎゅうにゅう ホキ こなチーズ	こめこいりパン マヨネーズ オリーブゆ パンこ コーンフレーク		633	32.1
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが		
		かぼちやのポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら こむぎこ パター	たまねぎ かぼちや パセリ		
11	金	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	597	24.3
		サンラータン	ぶたにく とうふ たまご	あぶら でんぶん	にんじん ねぎ にら		
		くだもの			すいか		
14	月	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく たまご	こめ あぶら	しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ グリーンピース	547	22
		カリカリあぶらあげサラダ	あぶらあげ	ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ こまつな コーン		
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく	あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん とうがん ねぎ チンゲンサイ		
15	火	タコライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	597	24.6
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		ABCスープ		マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
16	水	きつねうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん さとう	だいこん にんじん ねぎ	552	19.2
		きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら	きゅうり		
		にんじんケーキ	とうにゅう おから	あぶら さとう ベーキングパウダー こむぎこ こめこ	にんじん		
17	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ	ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ こむぎこ パンこ あぶら		572	25.2
		キャベツのあまずあえ		さとう しるごま	キャベツ もやし みずな		
		みそけんちんじる	とうふ	あぶら いとこんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
18	金	こまったさんのカレーライス ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト	627	22.6
		OGTサラダ		さとう ごまあぶら	キャベツ もやし コーン きゅうり にんじん		
		シャーベット(ソーダあじ)		さとう	りんご ライム		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
★誕生日給食が始まります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は7月生まれです。

